

Golfen, surfen,
mountainbiken, kanovaren

Sporten na kanker? Ga ervoor!

Met andere (ex-)kankerpatiënten leren golfen?
Of liever mountainbiken en bergbeklimmen? Met vier
nieuwe sporttrajecten van het UZA kan het. Coaches en
sportbuddy's helpen patiënten om fysiek en mentaal
grenzen te verleggen.

Na een oncologische revalidatie zijn (ex-)kankerpatiënten op zichzelf en op gangbare sportclubs aangewezen om te sporten. 'Allesbehalve evident voor wie nog lang niet honderd procent fit is', zegt prof. dr. Marc Peeters, coördinator van het multidisciplinair oncologisch centrum Antwerpen (MOCA). 'En dat is jammer: in wetenschappelijke literatuur lees je dat (ex-)kankerpatiënten door te sporten hun ziekteproces beter verwerken én sneller hun gewone leven weer oppakken.'

Na een zeer geslaagd kwarttriathlon-traject enkele jaren geleden, startte het MOCA in 2020 een nieuw en nog toegankelijker sportproject op. Het team werkte met verschillende partners een vierdelig sportaanbod uit. Dat staat open voor alle (ex-)kankerpatiënten uit het Helix-netwerk van zes ziekenhuizen in de Antwerpse regio. (Ex-)kankerpatiënten kunnen zelf kiezen wat hen het meest aantrekt: start to golf, een extra uitdagend endorfineproject met mountainbiking en bergklimmen, leren surfen of een traject om kanovaren te ontdekken.

Droomdoelen

Aan elk traject is een ambitieus doel gekoppeld waar de hele groep naartoe werkt. Voor golf is dat in achttien maanden een wedstrijd met achttien holes leren spelen. De endorfinesporters bereiden een challenge voor die mountainbiking en bergklimmen combineert. De surfers willen Portugese golven gaan bedwingen. En de kanovaarders plannen een droomtrip op de grens tussen Finland en Zweden. Oorspronkelijk vielen de eindactiviteiten in de zomer van 2020, maar door de coronamaatregelen zijn ze zeker al verschoven naar de zomer van 2021.

'Het voordeel van het corona-uitstel is dat (ex-)kankerpatiënten nog altijd kunnen instappen', zegt Peeters. Hij is zelf een van de buddy's die deelnemers in het golftraject



[www.uza.be/
sportieve-uitdaging](http://www.uza.be/sportieve-uitdaging)

begeleidt. Peeters en zijn team hebben golf doelbewust in het aanbod opgenomen. 'Golf is een mix van beweging, mentale focus, techniek en sociaal contact. In achttien maanden achttien holes leren slaan is een flinke uitdaging. Je moet een theoretisch en een praktisch examen afleggen, waarvoor je best wel wat techniek onder de knie moet krijgen. Alleen wie veilig en tegen een redelijk tempo het parcours kan afleggen, mag overal op het golfterrein. We zijn er nog lang niet, maar ik geloof wel dat alle deelnemers zullen slagen. Zo maken we meteen ook komaf met het elitaire imago dat nog vaak rond deze sport hangt.'

Perfecte mix

Petra Naveau neemt als patiënte deel aan het golftraject, dat ondersteund wordt door golfclub Cleydael en de Vlaamse Golf-federatie. 'Ik kreeg vijf jaar geleden, totaal onverwacht, de diagnose borstkanker. Vandaag lijkt de kanker onder controle maar mijn lichaam en geest zijn nog altijd fel verzwakt. Fysiek ben ik na twintig minuten wandelen moe, mijn veeleisende job opnieuw opnemen lukt niet. Toen ik over het golftraject hoorde, was ik meteen geprikkeld: leren golfen leek me een ambitieus maar haalbaar sportief doel.'

'Je legt op het terrein makkelijk een paar kilometer af, in een rustgevende omgeving. Tijdens het spel denk je even aan niets anders. We golfen met een groepje lotgenoten, dus heel soms praat je ook over je ziekte. En even later focus je weer helemaal op je swing om dat balletje zo ver mogelijk te slaan. Tot voor mijn behandeling speelde ik sporadisch een partijtje tennis, maar dat lukt nu niet meer. Het mooie van golf vind ik dat je het tot op je oude dag kan beoefenen en dat je samen met mensen van een ander niveau kan spelen. Wie weet sta ik ooit zelfs samen met mijn kinderen op het golfterrein. Hoe fantastisch zou dat niet zijn?' ●

Ferm

thuiszorg



Warme zorg. Altijd dichtbij.

Onze verzorgenden helpen jou met persoonsverzorging en huishoudelijke ondersteuning bij ziekte, beperking, ouderdom of in moeilijke omstandigheden, ook 's nachts.

Ben je net bevallen, thuis of in het ziekenhuis? Dan ondersteunen we jou en je gezin met gespecialiseerde kraamzorg.

In onze kleinschalige dagopvang en gastopvang kan je terecht voor een babbel, dagbesteding en begeleiding.

Onze karweidienst en ons advies bij aanpassingen voor je woning helpen je comfortabel en langer thuis te blijven wonen.



[SamenFerm.be/thuiszorg](https://www.SamenFerm.be/thuiszorg)
Bel gratis **0800 112 05**